

9月度 レッスンメニュー

はるおかスイミングスクール 赤間校 Tel 0940-32-3315

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|-----------------|------------------------|---------------------------|--------------|---|------------------|------------------------------|------------------------|
| | 10:30~ | 11:00~ | 11:30~ | 12:00~ | 14:10~ | 14:40~ | | 19:30~ | 19:55~ | 20:25~ |
| 月 | 水中運動 ウォーキング | 水中エアロビクス | ▲ 自由形 ☆ 平泳ぎ | ▲ 背泳ぎ トレーニング | ▲☆ バタフライ | ミニ トレーニング | 月 | ▲ バタフライ ☆ 自由形 | 水中エアロ | ▲☆ レジスタンス トレーニング |
| 火 | ▲バタフライ ☆ 背泳ぎ | | ▲ 背泳ぎ ☆ 自由形 | ▲☆ レジスタンス トレーニング | 14時25分~14時50分 水中エアロビクス | | 火 | ▲ 背泳ぎ | | ▲ 平泳ぎ トレーニング |
| 水 | 10時40分~ ストレッチ運動 | | ▲ 平泳ぎ ☆バタフライ | ▲ 自由形 トレーニング | 水中歩行 | ▲☆ 背泳ぎ | 水 | ▲ 自由形 ☆ 平泳ぎ | 水中エアロ | ▲ワンポイント スタート&ターン |
| 木 | ▲ 平泳ぎ ☆ 自由形 | | ▲ 背泳ぎ ☆ 平泳ぎ | ▲☆ スタート& ターン | 14時25分~14時50分 水中エアロビクス | | 木 | ▲ 平泳ぎ | ▲ 背泳ぎ トレーニング | |
| 金 | 腰痛予防 ウォーキング | | ▲バタフライ ☆ 自由形 | ▲ 平泳ぎ トレーニング | ▲☆ 平泳ぎ | ワンポイント | 金 | ▲ 自由形 ☆ バタフライ | 水中エアロ | ▲☆ ミニトレ |
| 土 | 水中運動 ジョギング | | ▲ 自由形 ☆ 背泳ぎ | ▲☆ ミニトレ | ▲☆ 自由形 | ミニ トレーニング | 土 | 19:00~ ▲☆ 背泳ぎ | 19:25~ ▲ ワンポイント トレーニング | |
| 日 | 日曜日の会員開放時間は12:00~16:00までとなります。 ※会員のご家族の方は無料で遊泳できます。 | | | | | | | | | |

Oh! Summer 2018 **はるおか** **サマー** **9/30** **まで**

よっ! リハビリ キング~!

運動効率の 王様じゃ!!

体力向上の王様!!

入会金 1万円無料

水泳用品一式無料

健康にいいこと 盛りだくさん!

| | |
|--------|--------------------|
| ▲ | 初心者レッスン |
| ☆ | 中 上級レッスン |
| 基礎レッスン | 呼吸動作など基本的な練習を行います。 |

★休校日のお知らせ★

9/17 (月) 敬老の日
9/24 (月) 秋分の日振替休日
9/29.30 (土.日) 月末休校